

## Stages & emplois : à la découverte du monde professionnel

N° atelier	Thématiques	Durée	Présentiel/ A distance	Nombre étudiants par groupe	Animateurs	Contenu de l'atelier
1	Comment connaître son environnement professionnel ?	2h	A distance	20	Emmanuelle Dubois – We Ker (Association chargée de l'insertion sociale et professionnelle de jeunes 16 à 25 ans révolus, sortis du système scolaire).	Trouver un projet professionnel, s'insérer professionnellement, c'est mettre en adéquation ses motivations, ses compétences mais également <b>la réalité économique de son territoire</b> . Comment trouver l'information pour mieux cibler : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les <b>secteurs clés</b> de mon bassin d'emploi</li> <li>- Les <b>métiers</b> à fort potentiel d'embauche</li> <li>- Les caractéristiques des <b>entreprises</b> de mon territoire</li> <li>- Leurs canaux de recrutement</li> </ul> Cet atelier sous forme de quizz interactif vous donnera des <b>clés de compréhension du bassin d'emploi</b>
2	En quête de stage : interrogez les ressources !	2h	A distance	15	Conseillères en orientation et insertion professionnelle - SOIE	En attente
3	Développer son réseau pour optimiser sa recherche de stage ou de sujet de thèse	3h	A distance	15	Thao LANG - Responsable Formation et Accompagnement - Association Bernard GREGORY (ABG).	À chaque étape de sa carrière et quel que soit son objectif, le réseau est un outil incontournable pour accroître les opportunités et les aborder avec professionnalisme. Le réseau a ses règles, ses codes qu'il faut maîtriser pour agir avec cohérence et assurer l'efficacité de ses démarches. Cet atelier permettra d'Identifier les codes du réseau, d'apprendre à Cartographier, développer et entretenir son réseau, de savoir comment Mener des entretiens-réseau et Utiliser les réseaux sociaux.
4	Construire son réseau professionnel en sciences et technologies	2h	A distance	20	Mariko DUNSEATH-TERAO – Enseignant-chercheur en Sciences Physiques Université de Rennes1	Plutôt que de répondre à des offres de stage et d'emploi, il est beaucoup plus efficace de contacter de manière pro-active les employeurs potentiels sur les réseaux sociaux professionnels. L'atelier consiste en une formation accélérée pour bien démarrer sur LinkedIn, en suivant

						des exemples réels de son propre Master ou à défaut d'un master de sciences et technologies avec un réseau déjà bien établi. Pré-inscription sur la plate-forme Moodle <a href="https://foad.univ-rennes1.fr/course/view.php?id=1000700">https://foad.univ-rennes1.fr/course/view.php?id=1000700</a> et réalisation des activités préparatoires. Création de son profil sur LinkedIn avec des données efficaces. Apprentissage des actions pour valoriser son profil et constitution de son réseau professionnel incluant des employeurs potentiels et des personnes susceptibles d'appuyer les candidatures aux stages et emplois.
5	Préparation à la recherche d'un emploi ou d'un stage	3h +entre-tien d'1h	Présentiel	10	Alain BLAIS – Alain PAUBERT - Philippe STIEGLER - AEC (Action Emploi Cesson)	Après avoir abordé le temps de réflexion nécessaire à son projet de vie et projet professionnel, l'étudiant travaillera dans un groupe de 8 (3 à 4 groupes) sur le décryptage d'une annonce, avec présentation au tableau des groupes. Suite à ce travail, une méthode et un document permettant le décryptage organisé, seront présentés et une diffusion de ce dernier sera faite à tous les participants. L'entretien, de A à Z sera ensuite abordé (présentation en 3', passage en revue du contenu complet de l'annonce avec échanges permanents et conclusion). Enfin, nous donnerons des conseils utiles, après avoir été en entretien, pour assurer le suivi de sa candidature et l'attitude à avoir, pour bien s'intégrer dans l'entreprise. A la fin de chaque atelier, il sera proposé, sur inscription, une simulation individuelle, à la fin de la Semaine Pro'fil (le jeudi ou le vendredi. Pour ceux qui ne souhaite pas faire une simulation, il sera possible d'y assister comme spectateur. Pour cette simulation, il faudra avoir préparé un CV, une LM et une annonce.
6	Coaching Flash individuel : avancer sur ma problématique en lien avec l'insertion professionnelle	30 min/étudiants sur 6h	A distance	12	Elodie PALFER-SOLLIER – Coach certifiée « Coach & Team® » – Formatrice Points of You® – Youtitude	Chaque étudiant a ses problématiques propres lorsqu'il s'agit d'entrer dans le monde professionnel. Les peurs et les enjeux ne sont pas les mêmes et nécessitent d'être appréhendées individuellement. Au cours d'un coaching flash individuel de 20 à 30 minutes les étudiants pourront explorer leur problématique personnelle avec un coach professionnel. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Précision de la problématique</li> <li>2. Élargir ses perspectives</li> <li>3. Identifier les prises de consciences</li> <li>4. Mettre en place des actions.</li> </ol>

						Chaque étudiant devra réfléchir au préalable à sa problématique avant.
7	E <sup>3</sup> by la Fondation Rennes 1: #Echange #Etudiant #Entreprise, un moment d'échange privilégié avec un dirigeant	1h	A distance	En attente	Fondation Rennes1 + Chefs d'entreprises à définir	En attente

## Devenir un e-candidat : les clés pour maîtriser les outils numériques

N° atelier	Thématiques	Durée	Présentiel/ A distance	Nombre étudiants par groupe	Animateurs	Contenu de l'atelier
8	Se référencer sur le marché de l'emploi	2h	A distance	15	Floriane MANCEL - Consultante dans le secteur de la formation et du numérique – Eclair Numérique	Cet atelier vise à donner aux étudiants les bonnes pratiques pour remplir leurs CV en ligne. Nous verrons comment améliorer ses candidatures sur les CVthèques pour postuler aux offres et être visible et attractif pour les employeurs. Il vise également à prendre conscience des nouvelles règles de tri et d'exclusion induite par l'utilisation du web.
9	Adopter les bonnes pratiques sur les différentes plateformes d'emploi	2h30	A distance	15	Floriane MANCEL - Consultante dans le secteur de la formation et du numérique – Eclair Numérique	Cet atelier vise à donner aux étudiants les clés pour optimiser leur utilisation du web dans leur recherche d'emploi, il fera état des changements dans les processus de recrutement, des bonnes pratiques à adopter sur les plateformes d'emploi (offre d'emploi, CVthèques, candidature en ligne...).
10	E-réputation et Réseaux sociaux dans son insertion professionnelle	2h	A distance	15	Floriane MANCEL - Consultante dans le secteur de la formation et du numérique – Eclair Numérique	Dans cet atelier les étudiants verront comment construire et entretenir leurs réseaux sociaux professionnels et personnels dans le cadre d'une recherche d'emploi ou de stage. Quels sont les codes de communication sur ses plateformes pour attirer et interagir avec les employeurs ? Quelles sont les erreurs à éviter ?

11	Construire un profil attractif sur LinkedIn	2h	A distance	20	Floriane MANCEL - Consultante dans le secteur de la formation et du numérique – Eclair Numérique	Dans cet atelier pratique, nous verrons comment paramétrer de manière efficace son compte pour avoir un bon profil sur le réseau social professionnel LinkedIn. Comment l'utiliser pour optimiser sa recherche d'emploi et de stage. Ainsi que comment interagir et développer son réseau. Atelier pratique interactif
12	Digital et emploi : quels outils numériques utiliser pour trouver un emploi ? By Google Ateliers Numériques	1h30	A distance	150	Google Ateliers Numériques	Apprenez à vous connaître, à valoriser vos compétences et à clarifier vos idées/projets. Réalisez votre CV et votre lettre de motivation en utilisant des outils clés, traditionnels et d'un nouveau genre. Lancez votre recherche de stage et d'emploi à l'ère du numérique et réussissez votre entretien d'embauche. Objectifs d'apprentissage : - Percevoir l'importance du digital dans le cadre d'une recherche d'emploi - Maîtriser les règles du CV et de la lettre de motivation - Organiser votre recherche d'emploi.

### Optimiser ses contacts avec les recruteurs : CV/lettre/mail/relevance

N° atelier	Thématiques	Durée	Présentiel/ A distance	Nombre étudiants par groupe	Animateurs	Contenu de l'atelier
13	Construire son CV pour maximiser ses chances - Niveau 1	1h30	A distance	12	Conseillères en orientation et insertion professionnelle – SOIE	En attente
14	Le CV, miroir de mes expériences - Niveau 2	2h	A distance	12	Conseillères en orientation et insertion professionnelle – SOIE	En attente
15	Faire sa lettre de motivation pour une	2h	A distance	20	Conseillères en orientation et insertion professionnelle - SOIE	Par l'intermédiaire d'un travail de réflexion individuel et en groupe, accompagnés des conseils de l'animateur, l'étudiant s'interroge sur l'intérêt des candidatures spontanées et apprend à maîtriser la

	candidature spontanée					méthodologie de la lettre de motivation pour une candidature spontanée. Il commence aussi à rédiger sa lettre de motivation.
16	L'annonce : lisez entre les lignes avant d'écrire votre lettre	A définir	A distance	A définir	Conseillères en orientation et insertion professionnelle – SOIE	En attente
17	Communiquer par mail avec les recruteurs	1h30	A distance	20	Marianne CHAMPION – Consultante et Formatrice en techniques de recherche d'emploi - Prêt-@-l'emploi.	But du mail. Dans quels cas l'utiliser ? Les règles à suivre dans la communication par mail Les erreurs à ne pas commettre Le mail de motivation / Différences entre mail de motivation et mail de contact.
18	La relance	1h30	A distance	20	Marianne CHAMPION – Consultante et Formatrice en techniques de recherche d'emploi - Prêt-@-l'emploi.	Relancer est-il obligatoire ? Les objectifs de relance à se fixer. A quels moments faut-il relancer ? Adaptation au type de structure. Les outils à utiliser : mail et/ou téléphone. Textes et discours à préparer. Méthodes pour obtenir des informations même si une personne fait « barrage ».

### Entretien de recrutement : Apprendre à pitcher & maîtriser son oral

N° atelier	Thématiques	Durée	Présentiel/ A distance	Nombre étudiants par groupe	Animateurs	Contenu de l'atelier
19	J'ai rendez-vous pour un entretien de recrutement ...	1h	Présentiel	10	Conseillères en orientation et insertion professionnelle - SOIE	L'entretien est une étape délicate du processus de recrutement qui requiert à la fois une réelle préparation et une certaine spontanéité. L'animation proposée dans cet atelier mettra l'étudiant en situation, de façon participative, pour une première approche de l'entretien de recrutement (stage, emploi).
20	Préparation à l'entretien d'embauche	1h	Présentiel	10	Nathalie LEPINETTE - Consultante RH	Cet atelier se déroulera en 3 phases distinctes. La première portera sur la préparation à l'entretien d'embauche (techniques pour se préparer à l'entretien, surmonter le stress de l'entretien, savoir mettre en avant ses compétences, sonder sa motivation, savoir se présenter en 10 min, se

						préparer à devoir répondre à de nombreuses questions ?). La seconde consistera à apprendre à parler de soi en tant que personnalité. La troisième laissera la place à la pratique, à l'entraînement avec des jeux de rôle (1 candidat et 1 recruteur)
21	Préparer son entretien de recrutement	1h	Présentiel	10	Sophie BRUCHARD - Consultante en évolution professionnelle, médiatrice et gérante - Belem	L'entretien de recrutement est une aventure, cependant, vous disposez d'un temps de préparation que vous devez exploiter au mieux. Si vous êtes en entretien, c'est que l'entreprise a pris soin de lire votre parcours. Et l'employeur cherche maintenant à valider si vous êtes le profil adapté à la mission, au contexte de l'équipe et à l'entreprise. Et aussi de ressentir votre motivation. Tel un acteur avant de monter sur scène, vous prenez connaissance du scénario, et vous vous préparez pour jouer votre rôle.
22	Parlez-moi de vous en 2 minutes	2h30	A distance	10	Marianne CHAMPION – Consultante et Formatrice en techniques de recherche d'emploi - Prêt-@-l'emploi.	Recherche des éléments importants à dire par rapport à son objectif. Réflexion / Conseils sur ce qu'il faut dire et ne pas dire dans ce laps de temps. Travail individuel sur la préparation de son discours. Discours de 2 minutes devant le groupe et débriefing .
23	Tenir bon et bien se tenir lors de ses entretiens !	2h	Présentiel	10	Sarah MIRANTE-PETIT - Professeur de théâtre au CRR de Rennes et Alain PETIT - Comédien et metteur en scène - La Compagnie du chiendent (Compagnie de théâtre rennaise).	En situation d'entretien, l'importance du non verbal est décisive et repose sur des principes théoriques éprouvés. Sans surinvestir le décodage du non verbal, il s'agira d'amener les étudiants à réfléchir à leurs propres pratiques et à comprendre que la maîtrise de son contenu permettra une mise en œuvre non verbale plus efficace. Le travail intégrera à chaque fois des éléments perturbateurs que le candidat devra savoir gérer sans se laisser envahir par le stress. On proposera 3 situations mises en scène par les étudiants : travail des entrées et sorties (savoir dire bonjour et prendre congé lors d'un entretien), travail de la posture en présentant son pitch sur une chaise dans diverses positions, et travail de l'entretien interrompu (aller au bout de son pitch lorsqu'on est sans cesse coupé).
24	L'entretien vidéo	1h30	A distance	15	Floriane MANCEL - Consultante dans le secteur de la formation et du	Cet atelier vise à donner aux étudiants les bonnes pratiques pour passer des entretiens vidéo, qu'ils soient en direct ou en différé. Cet exercice est de plus en plus courant, mais souvent déstabilisant. Nous verrons

					numérique – Eclair Numérique	comment s'y préparer et comment améliorer son intervention face aux recruteurs.
25	Comment réussir son entretien à distance ? By Google Ateliers Numériques	1h30	A distance	150	Google Ateliers Numériques	Que l'on soit en processus de recrutement pour un nouveau poste, en phase d'évolution au sein de son entreprise ou candidat à une formation professionnelle, l'entretien est un exercice incontournable pour tous les professionnels. Et de la même manière que de plus en plus de réunions se déroulent à distance, l'entretien téléphonique ou par visioconférence est devenu la nouvelle norme. Si l'exercice virtuel peut sembler moins intimidant qu'un entretien en présentiel, il comporte son lot de défis spécifiques, et mérite d'être aussi bien préparé.
26	Communication non verbale	1h	Présentiel	10	Nathalie Lepinette - Consultante RH	Cet atelier se déroulera en 3 phases distinctes. Lors de la première, l'intervenante donnera des explications générales sur la morphopsychologie, la différence entre émotions, sensations et sentiments et donnera une définition de la kinésique. La deuxième phase consistera en l'observation de la communication non verbale (Position du corps, possession de l'espace, mouvement, expression du visage, Posture et gestuelle, Expressions faciales et micro-expressions, Espace et distance, La voix...). La dernière phase sera consacrée à la pratique avec la mise en place de saynètes.
27	Savoir pitcher en toute circonstance	3h	A distance	15	Magali GUIRRIEC – Créatrice d'opportunités RH et intergénérationnelles - YENEA	Etre capable de se présenter à des professionnels lors de salons, de conférences ou de rencontres fortuites. Apprendre à mieux vous connaître Identifier votre projet professionnel Savoir sélectionner les informations pertinentes à transmettre à votre interlocuteur Travailler votre discours et votre posture.
28	Pitcher son projet	3h	Présentiel	15	Maëlle DUPARAY - Compagnie de Théâtre Leutexie	L'objectif de cet atelier est de permettre à des étudiants désireux de présenter leur projet (professionnel ou étudiant) de se familiariser avec la méthode du pitch. Il s'agit de présenter de façon efficace et pertinente son projet en fonction de la personne à laquelle on s'adresse, du contexte dans lequel le pitch est réalisé, de l'avancée du projet, ainsi que de ce qui est attendu à l'issue de ce pitch (une formation, un financement, un partenariat...).

29	S'exprimer en public	3h	Présentiel	15	Maëlle DUPARAY - Compagnie de Théâtre Leutexie	L'objectif, en seulement quelques heures de travail, n'est pas de savoir comment réussir à coup sûr un oral, mais d'avoir les clés pour prendre le temps de le préparer correctement. Pour y arriver nous aurons plusieurs axes d'approche : la préparation en amont de l'oral (bien se préparer, relativiser, prendre en compte l'interlocuteur), la concentration par le travail physique (relaxation, équilibre, respiration), et enfin des techniques de jeu pour réussir son oral (donner du sens et de la gestuelle à son propos, travailler l'articulation, la clarté et les intonations).
30	Prendre du plaisir à parler en public : trouver ses appuis pour dominer son stress	3h30	Présentiel	10	Elodie PALFER-SOLLIER – Coach certifiée « Coach & Team® » – Formatrice Points of You® – Youtitude	Prendre la parole en public relève souvent du défi. Quand la peur est trop forte, nous nous laissons submerger : émotions, gestes parasites, ton monocorde ou trop de précipitation peuvent alors brouiller le message. Derrière le trac il y a la crainte de déplaire, mais aussi le manque de légitimité que l'on s'accorde à soi-même. Cet atelier a pour finalité d'expérimenter les fondamentaux de la prise de parole en public et de trouver ses appuis pour dominer son stress. 1. Introduction : Trouver ses appuis pour dominer son stress 2. Le regard : donner la parole : S'installer dans l'échange avec l'autre 3. La respiration : trouver le rythme : Gérer l'énergie 4. La voix : à la recherche de sa voix : Se faire entendre et comprendre 5. L'attaque : donner de la puissance à sa parole : Prendre sa place 6. Conclusion
31	Accompagnement à la prise de parole : l'exemple du conte comme média	3h30	Présentiel	10	Alexandre LESTIENNE – Conteur – Association Bulles de théâtre	En prenant l'exemple du conte comme média, nous étudierons la structure du récit, ses ressorts, ses mécanismes, afin de le structurer au mieux et de rendre sa matière plus intéressante encore. En prenant l'exemple du conteur comme médiateur, nous étudierons le rythme, la voix, le regard, le silence et la respiration, pour mettre celui qui dit en confiance mais également pour jouer et amplifier le récit. Le conteur devient caisse de résonance du récit, le récit devient matière vivante. Le public est alors au summum de son écoute et de son implication.



### Apprendre à valoriser ses expériences pour faire la différence

N° atelier	Thématiques	Durée	Présentiel/ A distance	Nombre étudiants par groupe	Animateurs	Contenu de l'atelier
32	Valoriser ses atouts et ses compétences	2h	A distance	12	Conseillères en orientation et insertion professionnelle - SOIE	A partir d'un travail de réflexion individuel et en groupe, accompagnés des conseils de l'animateur, l'étudiant prend conscience de la nécessité d'identifier ses atouts et ses compétences à partir de ses expériences professionnelles, sportives ou bénévoles...Il apprend ensuite à les valoriser dans ses outils de communication (CV, lettres, entretien...)
33	Définir son projet et ses compétences	2h	A distance	20	Marianne CHAMPION – Consultante et Formatrice en techniques de recherche d'emploi - Prêt-@-l'emploi.	Conseils et astuces pour savoir parler de son projet et mettre des mots sur ses choix de parcours. Définition de la notion de compétences – Réflexions sur ce que cela implique Exemples concrets afin de montrer qu'il est possible de développer quelle que soit son expérience. Informations sur les étapes à suivre pour obtenir son portefeuille de compétences. Recherche individuelle sur ses compétences transférables et sur les qualités à mettre en avant pour se démarquer (par rapport à un poste et/ou une entreprise)
34	Conscientiser ses softskills	1h30	Présentiel	25	Conseillères en orientation et insertion professionnelle - SOIE Ingénieurs pédagogiques - SUPTICE	En attente
35	Softskills : Adaptabilité	1h30	Présentiel	25	Ingénieurs pédagogiques - SUPTICE	En attente
36	Softskills : Communiquer oralement	1h30	Présentiel	25	Ingénieurs pédagogiques - SUPTICE	En attente

37	Softskills : Tester sa créativité	1h30	Présentiel	25	Conseillères en orientation et insertion professionnelle - SOIE	En attente
38	Softskills : Savoir travailler en équipe	1h30	Présentiel	25	Conseillères en orientation et insertion professionnelle - SOIE	En attente
39	Softskills : Ecoute active	1h30	Présentiel	25	Ingénieurs pédagogiques – SUPTICE	En attente
40	Compétences innées, valeurs ajoutées	2h30	Présentiel	10	Marc-Olivier BLANC - FEANNAG Conseil	Les compétences comportementales sont de plus en plus étudiées par les entreprises. Dans les démarches de recrutement et de performance, les seules compétences techniques ne suffisent plus. Salariés et manager se doivent d'élargir leurs qualités et compétences « non techniques » telles que la créativité ou l'empathie. Nous étudierons quels sont ces talents et comment les renforcer pour augmenter sa valeur de candidat sur le marché du travail.
41	Valoriser ses compétences, le rebond c'est maintenant	3h	A distance	15	Magali GUIRRIEC – Créatrice d'opportunités RH et intergénérationnelles - YENEA	Valoriser son parcours professionnel et personnel Identifier qui vous êtes et ce qui vous motive Se marketer soi même S'outiller pour une recherche d'emploi efficace Faire un panorama des réflexions de fond à mener et des actions à engager, pour une recherche d'emploi avec un projet cohérent, qui vous ressemble !
42	Même cursus, être différent	2h	Présentiel	10	Marc-Olivier BLANC - FEANNAG Conseil	Lors d'une rencontre avec le monde du travail, chacun d'entre nous se place dans son identité compétente et professionnelle. Nous avons été formés à faire comme les autres, à ressembler à ce salarié idéal qui va être recherché. Mais nous n'avons pas appris, que c'est ce qui nous différencie qui nous rend existant. Avant le CV, avant le Pitch, avant toute forme de présentation, cet atelier est là pour vous faire observer cette identité unique qui fera de vous un professionnel remarquable.

N° atelier	Thématiques	Durée	Présentiel/ A distance	Nombre étudiants par groupe	Animateurs	Contenu de l'atelier
43	Se relier à ses ressources et se projeter positivement avec la sophrologie	2h	Présentiel	10	Sandrine ESCALLADA – Sophrologue	<p>En lien avec les apports de l'atelier Confiance en soi, apporter des techniques de développement psychocorporel et de bien-être au quotidien permettant d'être au mieux dans sa tête et son corps afin d'exprimer sa personnalité et ses potentialités.</p> <p>Un ensemble d'exercices seront pratiqués :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accueillir sa respiration et ses sensations</li> <li>- Se poser et évacuer des tensions inutiles et négatives</li> <li>- Concentration et attention</li> <li>- Développer ses capacités</li> <li>- Visualisation positive</li> </ul>
44	Se préparer sereinement et efficacement aux examens avec la sophrologie	2h	Présentiel	10	Sandrine ESCALLADA – Sophrologue	<p>Un ensemble d'apports théoriques sur les conditions favorables à l'apprentissage et des exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fonctionnement du cerveau et apprentissage (quelques points clés)</li> <li>• Les bonnes habitudes pour se préparer à des examens</li> <li>• Exercices de relaxation et de respiration pour libérer les tensions et oxygéner le cerveau</li> <li>• Exercices pour être attentif et concentré</li> <li>• Exercice pour développer l'estime de soi et la confiance en ses ressources, renforcer la motivation intrinsèque à apprendre</li> </ul>
45	Bien dormir avec la sophrologie : le sommeil clé de votre bon équilibre	2h	Présentiel	10	Sandrine ESCALLADA – Sophrologue	<p>Un ensemble d'apports théoriques sur le fonctionnement du sommeil et des exercices seront pratiqués :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre le sommeil (besoins physiologiques, les cycles du sommeil)</li> <li>• Les bonnes habitudes pour mieux dormir</li> <li>• Accueillir sa respiration et ses sensations</li> <li>• Libérer les tensions</li> <li>• Pratiquer une sieste flash</li> </ul>

46	Se projeter professionnellement commence par bien se connaître	3h	Présentiel	10	Sandrine ESCALLADA – Sophrologue	Basé sur des exercices de l'ADVP (Activation du Développement Vocationnel et Personnel), cet atelier a pour intention de permettre à chaque participant de se centrer sur lui-même pour exprimer et faire vivre son projet professionnel dans ses environnements de vie en lien avec ses lignes de force personnelles.
47	Faites un point sur votre profil d'intérêts et de personnalité pour élargir vos projections professionnelles.	2h	Présentiel	10	Sandrine ESCALLADA – Sophrologue	Vous serez en mesure de déterminer votre profil de personnalité selon la typologie de Holland et de découvrir les secteurs d'activité, les métiers et les environnements de travail qui sont susceptibles de vous correspondre le mieux. Vous serez poussé à élargir les possibilités qui s'offrent à vous afin de vous sortir de votre schéma de pensée qui vous ramène souvent dans les mêmes directions. Se projeter différemment, fort de ce que l'on est.
48	Pratiquer la cohérence cardiaque, une technique simple au quotidien pour être au mieux	1h30	Présentiel	10	Sandrine ESCALLADA – Sophrologue	Un ensemble d'apports théoriques sur la physiologie du corps et des exercices seront pratiqués : - Comprendre la physiologie du corps, le rythme cardiaque, la synchronisation du cœur et de la respiration - S'approprier le 365 3 fois par jour 6 Respirations par minutes pendant 5 minutes - Ressentir un état émotionnel permettant de se recentrer, prendre de la distance, lâcher prise pour agir et décider en toute conscience.
49	Apprendre à mieux se connaître	1h	Présentiel	10	Nathalie LEPINETTE - Consultante RH	L'atelier débutera par un petit questionnaire rapide de personnalité inspiré du MBTI et sera suivi d'un débriefing pour savoir reconnaître si on fonctionne sur un pôle INTROVERTI ou EXTREVERTI et savoir s'en servir dans sa vie professionnelle. Cet atelier permettra de savoir se poser les bonnes questions en fonction de son vécu et de ce à quoi on aspire, d'apprendre à repérer ses forces et ses faiblesses, de savoir parler de soi en 10 min et de savoir repérer ses limites.
50	Connaissance et confiance en soi	2h	Présentiel	10	Anne CRESPEL JUBAULT - Coaching individuel, Team Building & Développement des Organisations – AJC Executive Coaching	Chaque étudiant retrace, pour lui, son parcours de vie, en mettant en lumière ce qui l'a construit, ce qu'il aime, ses qualités, ses compétences, etc... S'il le souhaite, il partage son parcours avec le groupe, ce qui lui permet « d'ancrer » ses forces et compétences, et autorise les autres à en faire autant. Essentiellement deux temps :

						-réalisation par chacun de son « arbre de vie » (Dina Scherrer) -partage avec le coach ou avec le groupe.
51	Confiance/Estime de soi	2h	Présentiel	10	Maëlle DUPARAY - Compagnie de Théâtre Leutexie	Le manque de confiance en soi éprouvé par les jeunes peut être un réel handicap dans la vie active. Nous utilisons l'outil théâtral pour dépasser ces blocages. La démarche est de prendre en compte l'individu à l'intérieur du groupe et de l'accompagner vers une acceptation de soi, une prise de conscience de ses atouts et une ouverture aux autres. La séance permettra à chacun de cibler ses manques, ses besoins et surtout de trouver des pistes qui permettront d'avancer.
52	Soigner l'estime de soi : initiation - Niveau 1	2h	Présentiel	10	Conseillères en orientation et insertion professionnelle - SOIE	Au cours de cet atelier, les étudiants vont découvrir la notion d'estime de soi à travers l'exploration de leurs émotions entourant leur insertion professionnelle. Les étudiants identifient les différents facteurs pouvant se poser comme freins ou questionnements dans le processus d'insertion professionnelle et les pistes de travail possibles permettant d'atténuer ces obstacles. Les étudiants seront amenés à réfléchir sur une problématique énoncée concernant leur insertion professionnelle. L'atelier se déroulera en plusieurs temps, qui seront ponctués tantôt d'échanges collectifs, tantôt de moments de réflexion personnelle et individuelle.
53	Exercices pour renforcer l'Estime de soi - Niveau 2	2h	Présentiel	10	Conseillères en orientation et insertion professionnelle - SOIE	Prérequis avoir suivi l'atelier Soigner l'estime de soi : initiation (niveau1) A travers des exercices pratiques individuels et en groupes, les étudiants travailleront à renforcer leur estime de soi dans le domaine professionnel, à identifier les leviers sur lesquels agir pour renforcer leur estime de soi. Ils prendront conscience de ce qui compose l'estime de soi et de ce sur quoi il faut travailler pour améliorer son estime de soi.
54	Les moteurs de l'engagement	2h	Présentiel	10	Marc-Olivier BLANC - FEANNAG Conseil	La relation entre une entreprise et un individu (que ce soit en tant que salarié ou que créateur) se bâtit sur un engagement. Qu'il soit tacite ou écrit, il nécessite d'être clair. Plus il est clair, plus il nourrit la motivation des deux parties à un travail commun. Au cours de cet atelier, nous allons distinguer les éléments moteurs de nos motivations et de notre engagement. Que nous soyons entreprise ou individu.

55	Imaginer le futur pour construire le présent	2h	Présentiel	10	Marc-Olivier BLANC - FEANNAG Conseil	Dans le monde de l'entreprise, ce sont les objectifs à long terme qui permettent de définir les projets et actions à mettre en oeuvre. De la même manière, lors de cet atelier, nous allons nous pencher sur ce que nos futurs peuvent nous apprendre de nos présents. Bienvenue dans un saut temporel !
56	Mieux s'organiser pour vivre et travailler plus sereinement	2h	A distance	12	Frédérique LANDEAU - Coach, formatrice, formée en psychologie, ingénieur ex-manager d'équipe en entreprise - FREDERIQUE LANDEAU COACHING	<b>Mieux se connaître pour poser ses priorités</b> Où passe notre temps chaque semaine ? (Exercice dit de « la patate ») Qu'est-ce que je veux vraiment ? Clarifier mes valeurs et besoins, mes missions et responsabilités. Lesquels sont prioritaires et fondamentaux ? Faire mes choix en conscience, en fonction de ceux identifiés. <b>Développer son assertivité</b> Oser dire non. Recourir à la communication positive et non violente. <b>Réduire l'inutile, l'énergivore, le chronophage</b> Identifier ses fuites de temps et d'énergie. Revoir ses équilibres de vie. Comment bien s'organiser : quelles pistes pratiques à mettre en place. Atelier participatif avec pédagogie active : prise de contact au sein du groupe par un « brise-glace », exercices appliqués et partage au sein du groupe.
57	Apprendre à gérer un conflit	3h	Présentiel	10	Maëlle DUPARAY - Compagnie de Théâtre Leutexie	Le conflit fait partie de la vie. Nous sommes tous différents, nous avons des besoins, des intérêts et une vision du monde qui nous est propre. Ce sont ces décalages de perceptions (ou bien des incompréhensions) qui créent le conflit. L'objectif de cet atelier est de comprendre l'utilité du conflit, et ainsi de pouvoir le gérer au mieux. Ainsi, dans le milieu professionnel entre autres, il sera plus accessible de pouvoir apaiser un conflit, et de pouvoir le résoudre en lui trouvant une finalité positive.
58	Trouver un sens à sa future activité professionnelle avec l'approche Ikigai	3h30	Présentiel	10	Elodie PALFER-SOLLIER – Coach certifiée « Coach & Team® » – Formatrice Points of You® – Youtitude	Quelle est notre mission à travers la vie professionnelle que nous avons choisie ? Ikigai est un concept japonais que l'on pourrait traduire par « ce pour quoi la vie mérite d'être vécue ». L'approche Ikigai nous aide à trouver un sens à notre vie professionnelle (et personnelle) de façon à nous

						<p>permettre de nous réaliser pleinement, en développant tous nos talents pour accomplir nos objectifs.</p> <p>Ils utiliseront les outils Points of You® : des jeux créatifs associant des photos, des mots et des histoires.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introduction : ce qu'est l'IKIGAI</li> <li>2. Le matin parfait</li> <li>3. Ce qui me rend heureux</li> <li>4. Ce pour quoi je suis doué</li> <li>5. Ce pour quoi j'ai de la valeur</li> <li>6. Ce dont le monde à besoin</li> <li>7. Conclusion</li> </ol>
59	<p>6COmore</p> <p>Communication non violente -</p> <p>Connaissance de soi -</p> <p>Connaissance des autres -</p> <p>Coopération</p> <p>Écologie relationnelle -</p> <p>Coresponsabilité</p>	2h	Présentiel	10-14	Geneviève PICHEVIN – La boîte à Philomène	<p>Au cours de l'atelier, les participants seront invités à découvrir, expérimenter et acquérir les compétences de base de la communication non violente initiée par Marshall Rosenberg. La pédagogie adoptée sera active et ludique : différents jeux ou exercices collectifs et coopératifs seront proposés. Chaque participant repartira avec des outils concrets pour s'approprier personnellement la démarche et mettre en œuvre des relations de coopération dans son quotidien. Le cadre de confidentialité et de non-jugement propre à tout travail personnel sera ici clairement posé pour permettre à chacun d'explorer les expérimentations proposées en toute liberté dans la détente et la bienveillance.</p>
60	<p>Oser s'affirmer... sans (peur de) casser la relation !</p>	2h	Présentiel	10-14	Geneviève PICHEVIN – La Boîte à Philomène	<p>Stop aux relations toxiques, culpabilisantes, frustrantes ou aliénantes ! En s'appuyant sur des jeux coopératifs et théâtraux, les participants de l'atelier pourront expérimenter et conscientiser leurs propres ressources et atouts sur lesquels ils pourront ensuite s'appuyer pour développer une meilleure estime d'eux-mêmes. Les outils de la Communication Non Violente (et autres approches propices au développement des «softskills») présentés ici enrichiront ensuite les compétences relationnelles de chacun. Il s'agit ici d'accompagner les participants pour qu'ils gagnent en liberté et responsabilité dans la relation et la prise de décision personnelle.</p>
61	<p>Gérer son temps : concentré.e et</p>	1h30	Présentiel	25	Ingénieurs pédagogiques - SUPTICE	En attente

	efficace avec la méthode Pomodoro					
62	Boostez votre créativité avec le Mindmapping	1h30 2h ?	Présentiel	25	Ingénieurs pédagogiques - SUPTICE	En attente
<b>Entrepreneuriat : Être étudiant et développer un projet</b>						
N° atelier	Thématiques	Durée	Présentiel/ A distance	Nombre étudiants par groupe	Animateurs	Contenu de l'atelier
63	Imagine ta start-up !	4h	A distance	40	Chargée de Projet Entrepreneuriat Etudiant - SOIE	Dispositif « leaning by doing » Des équipes pluridisciplinaires d'étudiants travaillent pendant 2 heures sur le modèle économique de la start-up qu'elles auront choisi de créer à l'issue d'un atelier de créativité d'1 heure. 15 mn de présentation de la start-up.
<b>Thèse &amp; Doctorat</b>						
N° atelier	Thématiques	Durée	Présentiel/ A distance	Nombre étudiants par groupe	Animateurs	Contenu de l'atelier
64	AvanThèse	3h	A distance	15	Thao LANG - Responsable Formation et Accompagnement - Association Bernard GREGORY (ABG).	A réserver au M2 - Réflexion collective sur les représentations du doctorat. Mise en commun des interrogations des participants sur le doctorat et sur leur situation. Mutualisation en sous-groupes des informations permettant de répondre aux interrogations. Echanges sur les informations mutualisées, approfondissement avec les intervenants. Conclusion.



65	Découvrir les métiers après un doctorat	3h30	A distance	30	Anis AMOKRANE – Formateur – ADOC Talent Management - Cabinet de conseil en recrutement de docteurs / PhDs.	Introduction : Les tendances du marché de l'emploi des docteurs et le contexte socio-économique, statistiques sur la répartition sectorielle et par grands types de fonctions - Activité en sous-groupe d'analyse d'un métier ouvert aux docteurs sous l'angle des missions/ activités/ compétences sur la base d'une fiche métier/témoignage et d'une grille d'analyse, puis restitution et partage avec l'ensemble du groupe - Positionnement individuel sur le(s) métier(s) les plus adaptés à son profil et conclusions sous forme de conseils pour anticiper la construction de sa carrière.
66	Bien choisir son doctorat	3h30	A distance	15	Anis AMOKRANE – Formateur – ADOC Talent Management - Cabinet de conseil en recrutement de docteurs / PhDs.	Introduction : Anticiper le doctorat comme une étape à mettre en perspective en fonction de son objectif de carrière à plus long terme - Travail individuel sur la base de grille d'analyse, enrichi par les échanges avec le formateur et le groupe : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pourquoi faire - ou ne pas faire - un doctorat par rapport à ses propres souhaits de carrière ?</li> <li>- Analyser sa motivation et ses compétences pour entamer et mener à bien un doctorat.</li> <li>- Bien choisir son sujet et son laboratoire.</li> </ul>

### International : s'ouvrir au monde, un vrai plus sur le marché de l'emploi

N° atelier	Thématiques	Durée	Présentiel/ A distance	Nombre étudiants	Animateurs	Contenu de l'atelier
------------	-------------	-------	------------------------	------------------	------------	----------------------

				par groupe		
67	Internships abroad in sciences and technology	2h	A distance	20	Mariko DUNSEATH TERAO - Enseignant-chercheur en Sciences Physiques – Université de Rennes1	Cet atelier s'adresse aux étudiants du domaine sciences et technologies souhaitant décrocher un stage dans un pays autre que la France. L'atelier sera le plus pratique possible. Le contenu précis sera adapté aux profils et besoins des participants Pré-inscription obligatoire sur le site <a href="https://foad.univ-rennes1.fr/course/view.php?id=1000700">https://foad.univ-rennes1.fr/course/view.php?id=1000700</a> pour répondre au sondage préparatoire. Présentation de mots-clés efficaces pour décrocher des stages à l'étranger, exemples de CV et lettres de candidature ayant fait leur preuve, pièges à éviter. Démonstration de recherche efficace de stages, mise en relation avec des organismes de recherche et entreprises à l'étranger susceptibles d'offrir des stages.
68	Getting an international internship = Obtenir un stage à l'international	1h	A distance	25	François HUBER – Consultant international – Mobilyls Conseil	Organisé avec Global Brittany, association bénévole qui aide la Bretagne à se connecter à l'économie globale, cet atelier permet aux étudiants qui ont un projet international de mieux le construire, préparer leur démarche à travers des réflexions concrètes sur le projet professionnel, le CV, la lettre de motivation, le profil LinkedIn, la relation avec les entreprises et les choix à faire. L'atelier est en anglais, sauf contrainte majeure de certains participants. L'atelier s'appuie sur une présentation traitant dans le détail de la construction d'un projet international, des différents documents et du profil LinkedIn, mais évolue rapidement vers des échanges concrets sur les problématiques des participants.
69	Travailler à l'étranger : le message, les bons réflexes	2h	A distance	10	Bénédicte CORONEL – Consultante RH - APEC	Construire ses arguments sur ses connaissances, compétences et... motivations : bref, sa valeur ajoutée Quelle check List mettre en place pour piloter ce projet Apprendre à parler de sa valeur ajoutée, de ses réalisations probantes et de ses facteurs de réussite ; à communiquer et argumenter sur ses expériences et les compétences qu'elles développent Quel message pour quel destinataire : Apprendre à parler pour être écouté selon les critères d'écoute culturels.

**Etudiants internationaux : trouver un stage en France**

N° atelier	Thématiques	Durée	Présentiel/ A distance	Nombre étudiants par groupe	Animateurs	Contenu de l'atelier
70	How to get an internship in France?	1h	A distance	25	François HUBER – Consultant international – Mobilyl Conseil	Organized with Global Brittany (local NGO) / Bretons From Abroad (community of Bretons based in international students in Brittany & alumni), this workshop is intended specifically for international students and explains the French recruiting system, the consequences for international students, the general approach and how to prepare the documents (resume, cover letter, LinkedIn profile...) in a detailed and concrete manner. Workshop in English. L'atelier s'appuie sur une présentation présentant dans le détail le système de recrutement français, les conséquences pour les étudiants internationaux, la rédaction des différents documents et du profil LinkedIn, et peut être suivie par des échanges concrets sur les problématiques des participants (en un temps très limité).
71	How to apply to internships in France in sciences and technology?	2h	A distance	20	Mariko DUNSEATH TERAQ - Enseignant-chercheur en Sciences Physiques – Université de Rennes1	The workshop is aimed at foreign students who do not master French and wish to apply to internships in France. All discussions are in English. Students must enroll on <a href="https://foad.univ-rennes1.fr/course/view.php?id=1000700">https://foad.univ-rennes1.fr/course/view.php?id=1000700</a> and have completed a series of preparatory tasks before the workshop. Formal presentation of useful information. Discussion of practical solutions to specific issues raised by the participants.